

CARDÁPIO (FEV-2019)

Diurno - EMEF

DIA DO MÊS	DIA DA SEMANA	Preparação:	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
			Kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
20/02/19	QUARTA-FEIRA	ARROZ + FEIJÃO + GUISADO COM ERVILHA	357,17	47,84	19,86	9,18	4,72	39,783	1,768	41,363	48,617	4,479	4,803
21/02/19	QUINTA-FEIRA	CARRETEIRO COM CARNE EM CUBOS + FEIJÃO + QUIBEBE DE MORANGA	272,83	45,26	30,91	5,95	5,744	16,805	4,594	31,215	40,277	6,727	1,050
22/02/19	SEXTA-FEIRA	ARROZ DE LEITE COM CANELA	197,11	25,74	8,05	6,15	0,532	62,130	2,023	249,740	32,078	2,055	0,990
25/02/19	SEGUNDA-FEIRA	MACARRÃO COM SARDINHA E MOLHO DE TOMATE + FEIJÃO + SALADA DE CHUCHU	313,41	45,06	18,05	8,18	4,392	29,936	7,566	149,715	36,073	2,587	0,738
26/02/19	TERÇA-FEIRA	PÃO DE FORMA COM DOCE DE LEITE + CAFÉ COM LEITE	394,23	65,66	12,85	8,75	0,000	62,000	1,880	285,620	26,800	1,105	0,763
27/02/19	QUARTA-FEIRA	ARROZ COLORIDO(COM MILHO) + FEIJÃO + ALMONDEGAS DE CARNE MOÍDA COM MOLHO DE TOMATE + SALADA DE BETERRABA + BANANA	408,54	75,73	17,52	4,85	8,501	24,294	15,040	46,791	96,306	4,642	3,940
28/02/19	QUINTA-FEIRA	CUCA + LEITE COM CHOCOLATE	364,77	54,49	13,07	11,00	11,575	70,820	1,882	245,997	37,037	3,152	1,119